RECETTES VÉGÉTARIENNES
POUR TOUTE LA FAMILLE

Les chef.fe.s des restaurants scolaires livrent leurs secrets



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

RECETTES D'AUTOMNE

RECETTES D'HIVER

RECETTES DE PRINTEMPS

RECETTES D'ÉTÉ

ÉDITO



Des idées plein l'assiette et des couleurs plein la tête

Tofu, légumineuses, céréales, produits laitiers, œufs, quorn... peuvent remplacer avantageusement la viande et le poisson, offrent les protéines et nombreux nutriments nécessaires au bon développement des enfants et des adultes et ont beaucoup moins d'impact sur l'environnement, surtout quand ils sont produits localement. A l'occasion de sa nomination en tant que « Ville suisse du Goût 2021 », la Ville de Genève a décidé de mettre ces produits à l'honneur dans ce livret de recettes végétariennes. C'est aussi l'occasion de partager en famille un moment de la vie quotidienne des élèves puisqu'elles sont proposées par neuf chef.fe.s des restaurants scolaires de la Ville qui servent désormais deux repas végétariens par semaine.

On sait que l'alimentation à elle seule représente près de 30% de l'impact environnemental total en Suisse. Limiter la consommation de viande est donc un excellent moyen, concret et efficace, de diminuer la consommation de ressources sur la planète. L'instauration de deux repas végétariens par semaine permet ainsi de faire d'une pierre deux coups : promouvoir une alimentation saine et responsable et inciter la Ville de Genève à se rapprocher des objectifs qu'elle s'est fixées en termes de bilan carbone.

Sous les crayons de couleur alertes de notre dessinatrice, lentilles, carottes et tofu deviennent des figurines amusantes et l'imagination des enfants fait le reste.

Pour une rentrée saine et gourmande, réduisez la viande et le poisson dans vos menus quotidiens et apprenez aux enfants à aimer les légumineuses, les céréales et les légumes sous différentes formes. Ils deviendront les excellents ambassadeurs d'une alimentation responsable.

Piochez dans ce recueil de recettes ludiques et délicieuses, 100% végétariennes et adaptées aux petits gourmets, comme aux adultes, cuisinez et... dégustez !

Christina Kitsos
Conseillère administrative

INFORMATIONS PRATIQUES



Les recettes de ce recueil sont prévues pour
2 adultes et 2 enfants (7 à 12 ans)

Pour adapter les quantités servies au nombre et à l'âge des convives, vous pouvez vous référer au tableau ci-dessous :

Quantités (avant cuisson) pour un menu

	1 an	2 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 20 ans	Adulte
Tofu, quorn	25 g	35 g	50 g	75–90 g	100 g	120 g	100-120 g
Œuf	½	½	1	2	2-3		
Légumineuses	15 g	20 g	40 g	50-65 g	65 g	100 g	60–100 g
Fromage *(pâte dure / pâte molle / frais)*	15 / 30 / 100 g			30 / 60 / 150–200 g			
Pâtes, riz, céréales* **Pommes de terre***	25 g 120 g	30 g 140 g	40 g 180 g	45–60 g 220–270 g	70 g 270 g	75 g 300 g	45–75 g 180–300 g
Légumes	40 g	50 g	70 g	70–80 g	120 g		

Source : www.fourchetteverte.ch

**Selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique, ces quantités peuvent varier.*

Les produits locaux sont suivis de l'acronyme « GRTA » qui désigne le label « Genève Région – Terre Avenir » (plus d'informations : **www.geneveterroir.ch**).

Lexique

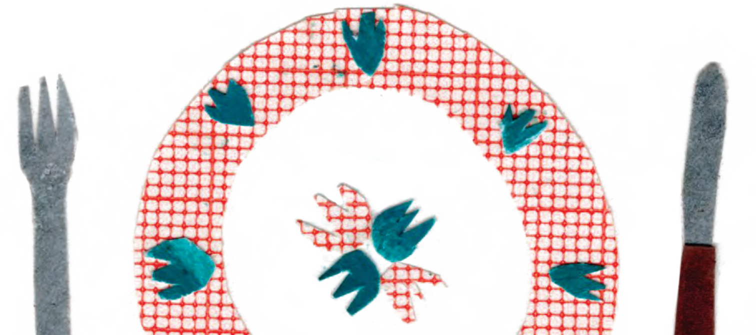
g	gramme
kg	kilogramme
dl	décilitre
l	litre
MG	matière grasse
c.s.	cuillère à soupe
c.c.	cuillère à café

Aliments riches en protéines, remplaçants la viande et le poisson

- **Légumineuses ou légumes secs :** haricots secs (noirs, rouges, blancs, borlotti, flageolets, etc.), lentilles (vertes, corail, brunes, beluga, etc.), pois secs (cassés, verts, etc.), pois chiches, fèves
- **Tofu :** préparation obtenue à partir de la fermentation du lait de soja. Il existe de nombreuses variétés de tofu (fumé, soyeux, etc.)
- **Protéines de soja texturées :** produites à partir de soja séché puis soufflé
- **Quorn :** spécialité à base de champignon, contenant aussi de l'œuf
- **Tempeh :** produit à partir de graines de soja ou de lupin pelées puis fermentées
- **Seitan :** préparation fabriquée à partir du gluten de blé
- **Œufs**
- **Fromages** à pâte dure et molle, séré, fromage blanc, fromage frais

Plus d'informations sur la restauration scolaire et l'alimentation durable

www.geneve.ch/restaurants-scolaires
www.geneve-villedugout.ch
www.ge.ch/dossier/alimentation-durable-geneve
www.fourchetteverte.ch
www.sge-ssn.ch
www.geneveterroir.ch
www.wwf.ch/fr/guide-labels-alimentaires
www.frc.ch




RECETTES D'AUTOMNE

Risotto crémeux au mascarpone et à la courge de Genève

Massimo Fantastico,
Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts



« Les meilleurs repas végétariens c'est les chips, les pop-corn et les gâteaux à la crème. »

Shaira et Zoé, 9 ans

*** Astuce du chef :** pour réaliser votre bouillon, utilisez des restes de légumes, des épluchures ou des légumes un peu ramollis.*

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

- **2 l de bouillon de légumes***
- **350 g de courge GRTA (par exemple muscade ou butternut)**
- **1 gros oignon GRTA**
- **2 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **250 g de riz à risotto (Arborio, Vialone ou Carnaroli)**
- **1 dl de vin blanc sec (ou 1 dl de bouillon de légumes)**
- **1 branche de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **1 sachet de safran (facultatif)**
- **150 g de mascarpone**
- **100 g de parmesan râpé**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Préparez le bouillon de légumes (cube, poudre ou maison).
- Lavez, pelez puis découpez la courge en petits dés. Epluchez l'oignon puis hachez-le finement.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole puis faites suer l'oignon haché sans le colorer. Versez-y le riz puis remuez jusqu'à ce que le riz devienne un peu translucide.
- Ajoutez la moitié de la courge et faites suer. Versez le vin blanc (ou le bouillon de légumes), laissez bien chauffer pour que le vin s'évapore. Recouvrez de bouillon de légumes chaud, ajoutez la branche de thym et de laurier.
- Laissez cuire pendant 18 à 20 minutes en ajoutant au fur et à mesure une louche de bouillon, dès que le bouillon est complètement absorbé.
- A mi-cuisson, incorporez le reste de la courge.
- Une fois que le riz est cuit, incorporez en remuant le safran, le mascarpone et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Ôtez la préparation du feu puis laissez reposer à couvert pendant 5 minutes. Servez aussitôt, le riz doit être légèrement coulant et crémeux au moment de servir.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de mesclun, copeaux de pecorino romano, poire et roquette avec sauce au vinaigre balsamique et raisin

Blanquette de tofu à l'ancienne

Stéphane Morand,
Association du restaurant scolaire des Eaux-Vives



Ce plat est la version revisitée de la traditionnelle recette française de blanquette de veau à l'ancienne.

TEMPS DE PRÉPARATION

50 minutes

TEMPS DE CUISSON

50 minutes

INGRÉDIENTS

- **5 carottes GRTA**
- **2 poireaux GRTA**
- **1 demi céleri-pomme GRTA**
- **1 oignon GRTA**
- **1 feuille de laurier**
- **400 g de tofu ferme GRTA**
- **2 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **½ dl de sauce soja**
- **35 g de beurre**
- **35 g de farine GRTA**
- **250 g de champignons de Paris**
- **200 g d'oignons grelots**
- **2 c.s. de persil haché GRTA**
- **½ citron**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

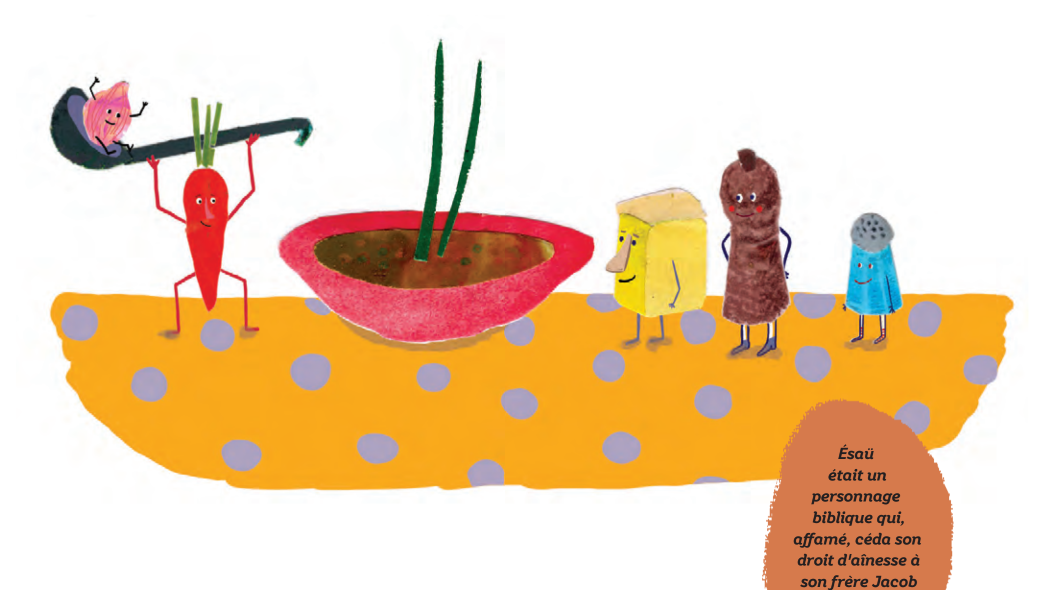
- Lavez, pelez et coupez les carottes, les poireaux, le céleri et l'oignon en brunoise (petits cubes de 2 mm de côté).
- Faites cuire les légumes durant 10 minutes à petit feu dans 2 litres d'eau, avec le laurier. Salez et poivrez.
- Filtrez le bouillon dans une passoire et réservez les légumes. Remettez le bouillon dans la casserole.
- Coupez le tofu en cubes et cuisez-le durant 30 minutes dans le bouillon. Filtrez le bouillon, réservez le tofu et gardez le bouillon sur le feu.
- Faites dorer le tofu dans une poêle chaude avec 1 c.s. d'huile de colza. Ajoutez la sauce soja.
- Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, sans coloration, et ajoutez la farine. Mélangez au fouet et laissez cuire 2 à 3 minutes à feu doux. Ajoutez le bouillon chaud et faites cuire le mélange à feu doux durant 5 à 10 minutes.
- Lavez les champignons. Epluchez les oignons grelots. Emincez-les et faites-les revenir dans une poêle chaude avec 1 c.s. d'huile de colza et ajoutez le persil haché.
- Mélangez le tofu et les légumes en brunoise à la sauce. Pressez le demi-citron et incorporez-le. Salez et poivrez si nécessaire.
- Servez la blanquette de tofu avec les champignons et les oignons.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Riz complet et pruneaux

Potage Esaü

Thierry Tracol,
Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts



Ésaü était un personnage biblique qui, affamé, céda son droit d'aînesse à son frère Jacob contre ... un plat de lentilles !

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

1h30

INGRÉDIENTS

- 1 oignon GRTA
- 1 carotte GRTA
- 200 g de lentilles vertes GRTA
- 2 c.s. de crème liquide à 25 % de MG
- 1 noisette de beurre
- Ciboulette GRTA
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Lavez et épluchez l'oignon et la carotte. Mettez-les à cuire avec les lentilles dans 1,5 litre d'eau froide pendant 45 minutes.
- Mixez le tout et ajoutez la crème et le beurre. Assaisonnez à votre goût.
- Décorez les assiettes de soupe avec de la ciboulette finement découpée.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Pain au levain, fromage, dips de chou-rave et prunes

Chili con quorn

Christian Raimbault,
Cuisines scolaires du quartier de Saint-Gervais



Le « chili con carne » (piment avec viande) est un plat originaire du Texas aux Etats-Unis. Il existe de nombreuses variantes de ce plat, dont des versions végétariennes.

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes (plus 12h de trempage des haricots rouges)

TEMPS DE CUISSON

1 heure

INGRÉDIENTS

- **80 g de haricots rouges secs (ou 200 g de haricots cuits)**
- **1 petit oignon GRTA**
- **1 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **1 gousse d'ail**
- **300 g de pulpe de tomates**
- **300 g de quorn haché**
- **Epices à chili**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Faites tremper les haricots rouges secs dans une grande quantité d'eau durant environ 12h. Rincez-les et cuisez-les dans une grande quantité d'eau durant environ 1h. Vous pouvez aussi utiliser des haricots rouges en conserve, déjà cuits.
- Pelez l'oignon et l'ail, émincez l'oignon et écrasez l'ail.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile chaude puis ajoutez l'ail. Ajoutez la pulpe de tomates et mixez le tout.
- Ajoutez le quorn haché et les haricots rouges cuits.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre et des épices à chili.
- Laissez mijoter une trentaine de minutes à feu doux.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Riz et poire

Curry de pommes de terre et tofu à l'orientale

Franck Lacroix,
Association des restaurants scolaires de l'Europe



Saviez-vous que les vacances scolaires d'octobre sont aussi appelées «vacances de patates»? Cette appellation remonte à l'époque où les enfants en congé durant le mois d'octobre aidaient leurs parents à ramasser les pommes de terre dans les champs environnants!

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

INGRÉDIENTS

- **900 g de pommes de terre GRTA**
- **4 à 5 dl de bouillon de légumes**
- **120 g d'oignons blancs GRTA**
- **3 gousses d'ail**
- **60 g de gingembre frais**
- **1 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **Epices: cumin en poudre, curcuma et curry**
- **300 g de pulpe de tomates**
- **3 dl de lait de coco**
- **380 g de tofu ferme GRTA**
- **200 g de feuilles de côtes de bette GRTA**
- **Quelques brins de coriandre fraîche GRTA**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Pelez et coupez les pommes de terre en cubes de 15 mm.
- Préparez le bouillon de légumes.
- Hachez l'oignon, l'ail et le gingembre frais. Faites revenir le tout dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les épices, la pulpe de tomates et les pommes de terre. Faites revenir encore quelques minutes.
- Mouillez avec le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter durant 20 minutes.
- Découpez le tofu en cube de 15 mm et ajoutez-le. Prolongez la cuisson 5 à 10 minutes.
- Ajoutez les feuilles de côtes de bettes ciselées juste avant la fin de la cuisson. Assaisonnez à votre goût.
- Décorez les assiettes avec de la coriandre fraîche ciselée.

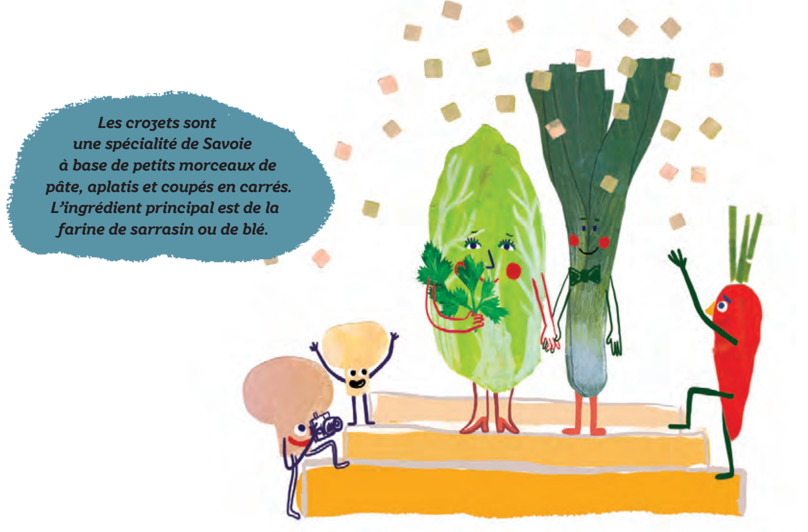
SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de feuilles d'épinards et pomme au four


RECETTES D'HIVER

Gratin de crozets aux petits légumes et champignons frais

Thierry Tracol,
Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

INGRÉDIENTS

- **250 g de crozets (pâtes savoyardes)**
- **60 g de beurre**
- **80 g de farine GRTA**
- **1 l de lait GRTA**
- **Noix de muscade râpée**
- **200 g de légumes GRTA à choix (carottes, poireaux, chou chinois, etc.)**
- **250 g de champignons de Paris**
- **200 g de Gruyère ou de Beaufort râpé**
- **2 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **2 gousses d'ail**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Cuisez les crozets al dente dans une casserole d'eau bouillante salée (environ 15 minutes), puis égouttez-les et refroidissez-les sous un jet d'eau froide.
- Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine et mélangez. Ajoutez petit à petit et en fouettant constamment le lait préalablement chauffé, ajoutez la muscade et salez. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les revenir dans l'huile d'olive chaude.
- Dans une poêle séparée, faites revenir l'ail écrasé et ajoutez les champignons émincés. Salez et poivrez.
- Dans un plat à gratin, mettez la moitié des crozets, puis les légumes et les champignons et la 2e moitié des crozets. Ajoutez la béchamel et saupoudrez de fromage râpé.
- Faites gratiner au four durant 15 à 20 minutes.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade d'endives, mandarines

Potée de légumes secs à l'indienne

ARNAUD BOYER,
ASSOCIATION DU RESTAURANT SCOLAIRE FLORISSANT-MALAGNOU



Les légumes secs ou légumineuses ont de nombreux avantages nutritionnels et nécessitent très peu de ressources naturelles pour leur production.

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes (plus 12h de trempage des légumes secs)

TEMPS DE CUISSON

1h30

INGRÉDIENTS

- **70 g de haricots rouges (ou 170 g de haricots rouges cuits)**
- **70 g de haricots borlotti (ou 170 g de haricots borlotti cuits)**
- **70 g de pois chiches (ou 170 g de pois chiches cuits)**
- **1½ oignon GRTA**
- **1 gousse d'ail**
- **180 g de chou blanc GRTA**
- **1 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **1 c.s. de purée de tomates**
- **1 c.c. de curcuma**
- **1 c.c. de curry**
- **1 c.c. de paprika**
- **1 c.c. de gingembre moulu**
- **4 dl de bouillon de légumes**
- **1 petite carotte GRTA**
- **40 g de céleri-pomme GRTA**
- **40 g de poireau GRTA**
- **1 c.s. de farine GRTA**
- **2,5 dl de lait de coco**

PRÉPARATION

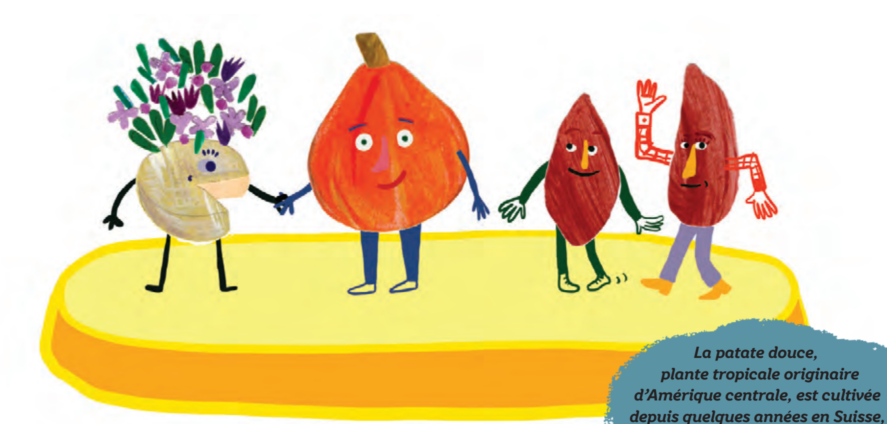
- Faites tremper les légumes secs (haricots rouges, borlotti et pois chiches) dans une grande quantité d'eau durant 12 heures. Egouttez et rincez. Faites cuire à petit bouillon les légumes secs dans de l'eau durant 1h à 1h30. Vous pouvez diminuer de moitié le temps de cuisson en utilisant une cocotte vapeur. Il est aussi possible d'utiliser des légumes secs en conserve, déjà cuits.
- Lavez, pelez et émincez l'oignon, l'ail et le chou. Faites revenir dans l'huile l'oignon et l'ail dans une casserole. Ajoutez le chou et cuisez-le à feu doux avec la purée de tomates et les épices durant 20 minutes.
- Préparez le bouillon.
- Lavez, épluchez et coupez en cubes la carotte et le céleri. Lavez et ciselez le poireau.
- Ajoutez la carotte, le céleri et le poireau dans la casserole. Saupoudrez de farine, mélangez et faites revenir. Ajoutez le bouillon et faites cuire à feu doux durant 15 minutes.
- Ajoutez les légumes secs cuits et égouttés.
- Ajoutez le lait de coco et coupez le feu une fois que le liquide commence à frémir.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Dés de tomates et coriandre hachée, naan (pain indien) et quartiers de pommes

Gratinée de potimarron, oignons roussis et patate douce à la tomme genevoise

Franck Lacroix,
Association des restaurants scolaires de l'Europe



La patate douce, plante tropicale originaire d'Amérique centrale, est cultivée depuis quelques années en Suisse, notamment à Genève.

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

1h30

INGRÉDIENTS

- **500 g de patates douces GRTA**
- **500 g de potimarron GRTA**
- **2 gousses d'ail**
- **1,1 l de lait GRTA**
- **Noix de muscade moulue**
- **200 g d'oignons blancs GRTA**
- **1 c.s. de farine GRTA**
- **Paprika doux fumé**
- **2 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **3 tommes de Genève de 100 g**
- **50 g de parmesan râpé**
- **Fleur de thym**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180-200°C.
- Lavez, épluchez et découpez les patates douces en cubes de 15 mm. Faites-les cuire environ 15 minutes à la vapeur.
- Lavez et découpez le potimarron en quartier. Epépinez-le, puis coupez la chair en cubes de 15 mm.
- Cuisez les cubes de potimarron 5 à 10 minutes à la vapeur. Egouttez-les et pressez-les dans une passoire.
- Hachez finement l'ail.
- Mélangez les patates et le potimarron avec le lait et l'ail. Assaisonnez en fonction de vos goûts avec la muscade, le sel et le poivre. Dressez la préparation dans un plat à gratin.
- Coupez l'oignon en fines rondelles, farinez-les et saupoudrez-les de paprika.
- Faites revenir les rondelles d'oignons dans l'huile de colza chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Disposez-les sur du papier absorbant, réservez-les.
- Coupez les tommes en deux, disposez-les sur la préparation qui est dans le plat à gratin, ajoutez-y les rondelles d'oignon, le parmesan et la fleur de thym.
- Faites gratiner au four durant 10 minutes puis encore 2 à 3 minutes en position grill.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de rampon, kiwi

Hot pot de tofu fumé

Stéphane Morand,
Association du restaurant scolaire des Eaux-Vives



TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

- **2 carottes GRTA**
- **1 demi céleri-pomme GRTA**
- **2 poireaux GRTA**
- **3 oignons GRTA**
- **3 bâtons de citronnelle**
- **1 pouce de galanga**
- **1 pouce de gingembre**
- **4 gousses d'ail**
- **50 g de champignons shiitake**
- **½ litre de lait de coco**
- **½ litre de bouillon de légumes**
- **6 feuilles de lime**
- **160 g de tofu nature GRTA**
- **220 g de tofu fumé GRTA**
- **1 chou chinois GRTA**
- **150 g de pousses de soja GRTA (haricots mungo)**
- **200 g de nouilles de riz**
- **1 bouquet de coriandre GRTA**
- **2 piments**
- **3 citrons verts**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Lavez et épluchez les carottes, le céleri, les poireaux et les oignons. Emincez-les en petits morceaux.
- Ecrasez la citronnelle, coupez le galanga et le gingembre en 4 et écrasez l'ail.
- Mettez tous les ingrédients préparés dans une casserole.
- Ajoutez les shiitakes, le lait de coco, le bouillon de légumes et les feuilles de lime. Cuisez 10 minutes à petits bouillons.
- Coupez le tofu nature et fumé en cubes. Lavez et ciselez le chou chinois. Lavez les pousses de soja.
- Ajoutez dans la casserole le tofu, le chou chinois et les pousses de soja. Cuisez le tout durant 10 minutes.
- Dans une autre casserole, portez à ébullition 2 litres d'eau salée. Retirez du feu et laissez tremper les nouilles durant environ 10 minutes (selon indication de l'emballage) et rincez-les à l'eau froide.
- Mélangez les nouilles à la préparation de tofu et décorez de coriandre, piment et de rondelles de citron vert.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Poire pochée

Tartiflette genevoise

Christian Raimbault,
Cuisines scolaires du quartier de Saint-Gervais



Le mot « tartiflette » est dérivé de « tartiflâ » qui signifie « pomme de terre » en savoyard. Cette recette de Savoie est traditionnellement élaborée avec du Reblochon.

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

INGRÉDIENTS

- **800 g de pommes de terre GRTA**
- **1 petit oignon GRTA**
- **1 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **150 g de tofu fumé GRTA**
- **2 tommes genevoises de 100 g**
- **2 dl de lait GRTA**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites cuire les pommes de terre à la vapeur durant 30 minutes. Epluchez-les et coupez-les en rondelles.
- Emincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile. Ajoutez le tofu en cubes et les rondelles de pommes de terre. Salez et poivrez. Versez le tout dans un plat à gratin.
- Coupez les tommes en lamelles et déposez-les sur les pommes de terre. Ajoutez le lait.
- Mettez au four 15 minutes et mélangez la préparation en milieu de cuisson.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de feuilles de chêne et compote de pommes


RECETTES DE PRINTEMPS

Tacos végétariens

Arnaud Boyer,
Association du Restaurant Scolaire Florissant-Malagnou



TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes (plus 12h de trempage des haricots rouges)

TEMPS DE CUISSON

1 heure

INGRÉDIENTS

- **60 g de haricots rouges secs (ou 150 g de haricots cuits)**
- **1 oignon GRTA**
- **2 gousses d'ail**
- **1 petite carotte GRTA**
- **1 demi-poireau GRTA**
- **1 quart de céleri-pomme GRTA**
- **1 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **1 c.c. de paprika**
- **1 c.c. de cumin**
- **1 c.s. de concentré de tomates**
- **1 c.s. de farine GRTA**
- **250 g de coulis de tomate**
- **1 dl de bouillon de légumes**
- **350 g de tofu nature GRTA**
- **60 g de maïs doux en grain**
- **4 coques de maïs à garnir (tacos)**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Faites tremper les haricots rouges secs dans une grande quantité d'eau durant environ 12h. Rincez-les et cuisez-les dans une grande quantité d'eau durant environ 1h. Vous pouvez aussi utiliser des haricots rouges en conserve, déjà cuits.
- Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Epluchez et coupez en cubes la carotte, le poireau et le céleri.
- Dans une poêle chaude contenant l'huile de colza, faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez la carotte, le poireau et le céleri et faites-les suer quelques minutes.
- Ajoutez le paprika, le cumin et le concentré de tomates. Saupoudrez de farine et mélangez.
- Ajoutez le coulis de tomate et le bouillon de légumes. Faites mijoter durant 15 à 20 minutes.
- Hachez le tofu.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le maïs et les haricots rouges, et 5 minutes après, le tofu haché. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la préparation dans les coques de maïs à tacos.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade batavia avec dés de tomates et oignons rouges émincés et compote pommes-rhubarbe

Tarte flambée à l'alsacienne
ou flammenküche

Marc Mauron,
Cuisines scolaires de Plainpalais

Spécialité alsacienne, la flammenküche est une tarte dite "flambée", non pas parce qu'elle est flambée à l'alcool, mais parce qu'elle était traditionnellement cuite dans le four du boulanger avant la cuisson du pain, quand il y avait encore des flammes.



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes (plus 1 heure pour le repos de la pâte)

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

INGRÉDIENTS

Pâte à pain

- **200 g de farine mi-blanche ou complète GRTA**
- **1 à 1,5 dl d'eau tiède**
- **1 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **½ c.c. de sel**
- **1 ½ sachet de levure de boulanger**

Garniture

- **2 oignons GRTA**
- **100 g de fromage blanc**
- **150 g de crème fraîche épaisse**
- **1 jaune d'œuf GRTA**
- **1 c.c. de noix de muscade moulue**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Pour la pâte à pain : mélangez la farine, l'eau tiède, l'huile, le sel et la levure et travaillez votre pâte afin qu'elle devienne bien élastique (si elle est trop collante, ajoutez un peu de farine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau). Pétrissez-la 5 minutes, puis laissez-la reposer et doubler de volume, pendant 1 heure, à température ambiante sous un torchon propre.
- Pelez les oignons et émincez-les en rondelles.
- Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, la crème, le jaune d'œuf, la muscade, le sel et le poivre.
- Étalez la pâte à pain en couche très fine au rouleau sur une feuille de papier sulfurisé. Déposez la pâte sur deux grandes plaques rectangulaires, nappez-les de la préparation de fromage et parsemez-les d'oignons.
- Cuisez au four préchauffé à 250°C durant environ 10 minutes.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de céleri et carottes râpées avec dés de Gruyère et poire

Salade de lentilles vertes, betteraves et féta

Christophe Lescure,
Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts

« Moi, si je dois manger deux repas végétariens par semaine, je veux de la salade de lentilles. »

Adam 8 ans

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

INGRÉDIENTS

- **85 g de lentilles vertes GRTA**
- **200 g de pousses d'épinards GRTA**
- **250 g de tomates cerises GRTA**
- **2 petites betteraves cuites GRTA**
- **150 g de feta**
- **1 avocat**
- **1 échalote**
- **3 c.s. d'huile de colza GRTA**
- **1 c.s. de vinaigre balsamique**
- **1 c.c. de miel GRTA**
- **1 c.s. de graines de sésame**
- **Mélange d'herbes aromatiques fraîches (basilic, sauge, cerfeuil)**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Versez les lentilles dans une casserole et ajoutez trois fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition et cuisez à feu moyen 20 à 25 minutes. Rincez à l'eau froide, salez et poivrez et réservez au frais.
- Lavez les épinards et les tomates cerises.
- Coupez les betteraves en quartier, la feta en cubes et l'avocat en lamelles. Hachez l'échalote.
- Mélangez dans un saladier les lentilles, les épinards, la betterave, la feta et l'échalote.
- Pour la vinaigrette : mélangez dans un bol l'huile, le vinaigre et le miel. Fouettez le tout.
- Versez la vinaigrette dans le saladier de lentilles, ajoutez les lamelles d'avocat, les tomates cerises et parsemez de graines de sésame et d'herbes aromatiques.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Pain de seigle, œuf poché et pomme

Pâtes au pesto à l'ail des ours

Stéphane Morand,
Association du restaurant scolaire des Eaux-Vives



Si vous cueillez l'ail des ours en forêt, attention à ne pas le confondre avec du muguet ou de la colchique qui sont des plantes toxiques!

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

INGRÉDIENTS

- **40 g de basilic GRTA**
- **20 g de pignons**
- **20 g de noix**
- **20 g de parmesan râpé**
- **20 g de pecorino râpé**
- **2 dl d'huile d'olive**
- **300 g de pâtes au choix (tagliatelles, spaghettis, farfalles, etc.)**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Pesto d'ail des ours: lavez l'ail des ours et le basilic. Mettez-les dans un mixeur avec les pignons, les noix et les fromages. Mixez et incorporez l'huile au fur et à mesure. Assaisonnez.
- Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, durant le temps indiqué sur l'emballage (8 à 12 minutes).
- Astuce: pour renforcer le parfum des pignons, faites-les dorer dans une poêle chaude avant de les mixer.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Carpaccio de betterave et chou-rave, séré avec pomme râpée

Bami goreng

Françoise Cardia,
Cuisine scolaires du quartier de Saint-Gervais



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

- **270 g de tagliatelles GRTA**
- **1 c.s. d'huile de colza GRTA**
- **170 g de carottes GRTA**
- **350 g de tofu GRTA**
- **1 oignon GRTA**
- **1 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **170 g de pousses de soja GRTA (haricots mungo)**
- **4 c.s. de sauce soja**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage. Une fois cuites, égouttez les pâtes, rincez-les sous un jet d'eau froide pour stopper la cuisson et ajoutez l'huile de colza.
- Lavez, épluchez et coupez les carottes en julienne (petits bâtonnets). Vous pouvez aussi les râper pour que cela soit plus fin.
- Coupez le tofu en cubes. Émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive chaude. Ajoutez les carottes et faites-les revenir.
- Une fois que les carottes sont dorées, ajoutez les pâtes, le tofu et les pousses de soja. Mélangez le tout, salez et poivrez.
- Ajoutez la sauce soja et laissez cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

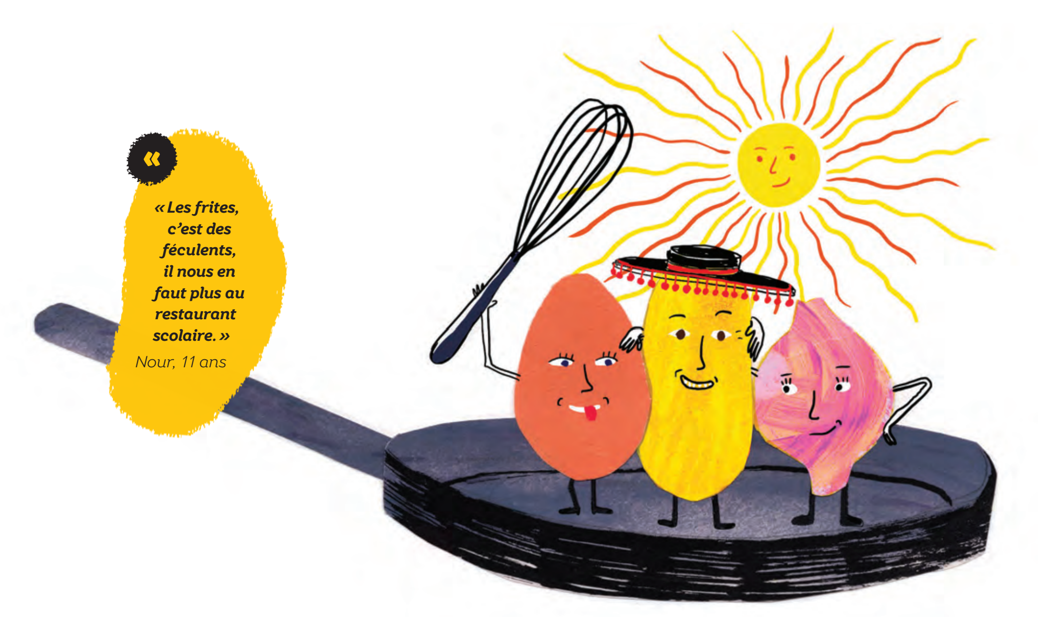
SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Radis et yoghourt au miel


RECETTES D'ÉTÉ

Tortilla espagnole

Marc Mauron,
Cuisines scolaires de Plainpalais



« Les frites, c'est des féculents, il nous en faut plus au restaurant scolaire. »

Nour, 11 ans

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

INGRÉDIENTS

- **500 g de pommes de terre GRTA à chair ferme**
- **1 oignon GRTA**
- **10 œufs GRTA**
- **2 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez finement l'oignon.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faites suer l'oignon puis ajoutez les pommes de terre. Dorez-les pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Vérifiez la cuisson des pommes de terre en les piquant avec la pointe d'un couteau (il doit s'y enfoncer facilement). Salez et poivrez.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette à la fourchette. Ajoutez-y les pommes de terre et les oignons.
- Versez le tout dans une poêle chaude contenant une cuillère à soupe d'huile. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Glissez la tortilla sur une assiette, retournez-la et faites-la cuire 5 minutes sur l'autre face.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade de tomates au basilic, pain croustillant et abricots

Couscous de légumes aux saveurs d'Orient et pois chiches

FRANCK LACROIX,
ASSOCIATION DES RESTAURANTS SCOLAIRES DE L'EUROPE

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes
(plus 12h de trempage
des pois chiches)**

TEMPS DE CUISSON

**30 minutes
(plus 1h à 1h30 de cuisson
des pois chiches)**

INGRÉDIENTS

- **130 g de pois chiches GRTA (ou 300 g cuits)**
- **200 g de carottes GRTA**
- **200 g de petites courgettes GRTA**
- **160 g de poivrons rouges GRTA**
- **160 g de poivrons jaunes GRTA**
- **100 g d'oignons blancs GRTA**
- **2 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **400 g de pulpe de tomates**
- **½ litre de bouillon de légumes**
- **1 c.c. de ras el-hanout (mélange d'épices d'Afrique du nord)**
- **1 badiane (anis étoilé)**
- **300 g de semoule de couscous**
- **1 c.s d'huile de colza GRTA**
- **100 g de tomates cherry GRTA**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Faites tremper les pois chiches secs dans un grand volume d'eau froide durant 12h. Rincez-les puis cuisez-les 1h à 1h30 dans une grande quantité d'eau. Pour diminuer de moitié le temps de cuisson des pois chiches, vous pouvez les cuire dans une cocotte vapeur. Vous pouvez aussi utiliser des pois chiches en conserve, déjà cuits.

- Coupez les légumes: carottes et courgettes en rondelles de 0,4 à 0,8 cm, poivrons et oignons en cubes.

- Faites revenir dans 1 c.s. d'huile d'olive, carottes et oignons puis ajoutez la pulpe de tomates. Recouvrez de bouillon de légumes et ajoutez le ras el-hanout et la badiane. Mélangez le tout et faites-le cuire à feu doux à couvert.

- Une fois les carottes tendres (après environ 10 minutes), ajoutez les courgettes, les poivrons et les pois chiches cuits. Laissez mijoter à feu doux 15 à 20 minutes.

- 10 minutes avant le service, préparez la semoule: portez à ébullition 4 dl d'eau salée. Hors du feu, ajoutez un filet d'huile de colza et versez la semoule sèche, mélangez bien puis laissez reposer à couvert pendant 5 minutes pour que la semoule gonfle. Egrainez la semoule à l'aide d'une fourchette, laissez-la s'aérer 1 à 2 minutes puis recouvrez jusqu'au moment du service.

- Cuisez les tomates cherry: faites revenir les tomates (en gardant le pédoncule pour la présentation) dans 1 c.s. d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.

- Dressage: réalisez une couronne de semoule, mettez les légumes au centre et parsemez de tomates confites entières. Servez avec un bol du bouillon.



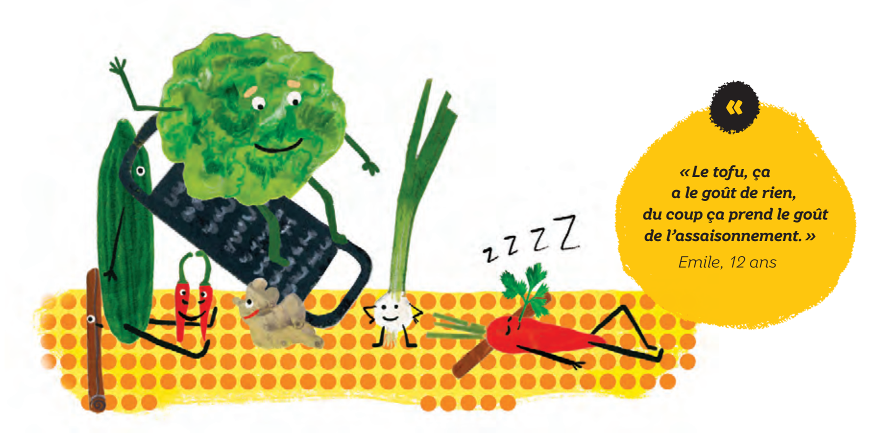


SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Des framboises

Salade laotienne

STÉPHANE MORAND,
ASSOCIATION DU RESTAURANT SCOLAIRE DES EAUX-VIVES



TEMPS DE PRÉPARATION

45 minutes

TEMPS DE CUISSON

35 minutes

INGRÉDIENTS

- **2 dl de sauce soja**
- **2 bottes de coriandre GRTA**
- **5 citrons verts**
- **1 c.c. de sucre de canne**
- **2 piments oiseaux**
- **100 g de soja texturé haché (émincé de soja sec)**
- **1 litre de bouillon de légumes**
- **4 bâtons de citronnelle**
- **4 feuilles de lime**
- **120 g de riz basmati**
- **4 carottes GRTA**
- **3 oignons avec fanes GRTA**
- **1 pouce de gingembre**
- **4 gousses d'ail**
- **2 c.s. d'huile de colza raffinée**
- **1 concombre GRTA**
- **1 salade batavia GRTA**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Pour la sauce piquante : mélangez ½ dl de sauce soja, la moitié de la coriandre hachée, le jus d'un citron, le sucre et 1 piment haché.
- Mettez le soja texturé dans une casserole avec le bouillon de légumes, 2 tiges de citronnelle écrasées, les feuilles de lime et ½ dl de sauce soja. Chauffez jusqu'à ébullition puis retirez du feu. Laissez reposer 15 minutes puis passez à la passoire. Réservez le soja. Le bouillon parfumé peut être utilisé pour une autre recette.
- Cuisez selon les indications de l'emballage le riz préalablement rincé.
- Lavez et épluchez les carottes. Passez-en 2 au mixer avec les oignons, 2 tiges de citronnelle, le gingembre, ¼ de piment et l'ail.
- Faites revenir le soja dans une poêle dans l'huile de colza chaude. Ajoutez les légumes mixés et faites-les revenir.
- Ajoutez 1 dl de sauce soja, le jus de 2 citrons verts et le reste de coriandre hachée. Puis laissez cuire jusqu'à absorption du liquide.
- Ajoutez le riz et mélangez. Goûtez et si besoin rectifiez l'assaisonnement.
- Râpez 2 carottes, le concombre et lavez la salade. Coupez les deux citrons restants en rondelles.
- Déposez la préparation dans une feuille de salade, avec un peu de carottes et de concombre râpés, de citron en rondelles, de coriandre hachée et de sauce piquante. Pliez et dégustez !

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Salade batavia et yogourt nature

Moussaka végétarienne

Françoise Cardia,
Cuisines scolaires du quartier de Saint-Gervais



TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

1h10

INGRÉDIENTS

- **350 g d'aubergines GRTA**
- **1 petit oignon GRTA**
- **1 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **300 g de pulpe de tomates**
- **350 g de tofu GRTA**
- **Ail en granulé**
- **Herbes de Provence**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Lavez et découpez les aubergines en petits cubes. Hachez le tofu.
- Emincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez les cubes d'aubergine et faites revenir le tout quelques minutes.
- Ajoutez la pulpe de tomates et le tofu.
- Assaisonnez avec l'ail, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- Laissez mijoter 1 heure.

«

« Moi, j'ai un appétit immense, alors pour les repas végétariens, faut de grandes quantités. »

Nour, 12 ans

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Tomates cerises, quinoa et fraises Mara des bois

Omelette au fromage et légumes

THIERRY TRACOL,
CUISINES SCOLAIRES PÂQUIS-PLANTAPORRÊTS



« Les œufs c'est bon, mais que le jaune. »
Junjun, 9 ans

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

INGRÉDIENTS

- **200 g de légumes d'été GRTA au choix (poivrons, aubergines, courgettes, etc.)**
- **200 g de champignons de Paris**
- **1 gousse d'ail**
- **2 c.s. d'huile d'olive raffinée**
- **8 œufs GRTA**
- **60 g de Gruyère râpé**
- **2 c.s. de persil haché GRTA**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- Lavez les légumes et les champignons et coupez-les en rondelles. Pelez et écrasez l'ail.
- Faites revenir les légumes dans une poêle chaude avec l'huile d'olive et l'ail.
- Cuisez à feu doux durant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Cassez et battez les œufs dans un saladier. Ajoutez le Gruyère et le persil et mélangez. Salez et poivrez à votre goût.
- Versez la préparation d'œufs dans la poêle sur les légumes. Faites cuire à feu doux en mélangeant fréquemment durant quelques minutes jusqu'à ce que l'omelette prenne.

SUGGESTION D'ACOMPAGNEMENT POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Pain complet, salade iceberg et pêche



REMERCIEMENTS

Aux chef.fe.s de cuisine des restaurants scolaires qui ont partagé leurs recettes

Arnaud Boyer, Association du Restaurant Scolaire Florissant-Malagnou
Françoise Cardia, Cuisines scolaires du quartier de Saint-Gervais
Massimo Fantastico, Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts
Franck Lacroix, Association des restaurants scolaires de l'Europe
Christophe Lescure, Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts
Marc Mauron, Cuisines scolaires de Plainpalais
Stéphane Morand, Association du restaurant scolaire des Eaux-Vives
Christian Raimbault, Cuisines scolaires du quartier de Saint-Gervais
Thierry Tracol, Cuisines scolaires Pâquis-Plantaporrêts

Aux enfants qui ont partagé leurs impressions

**Adam, Aylon, Dalia, Emile, Emilie, Junjun,
Laryssa, Naïm, Nour, Shaira et Zoé.**



IMPRESSUM

Rédaction – coordination
Service des écoles et institutions pour l'enfance
Avec le soutien du Service Agenda 21 - Ville durable
T. 022 418 48 00
www.geneve.ch

Conception graphique
Axel Guérineau, Atelier Graphique

Illustrations
Cécile Koepfli

Impression
Moléson Impressions

